Rezept

Linsenbolognese

Ein Rezept von Linsenbolognese, am 07.07.2025

Zutaten

1	große, weiße Zwiebel
10	getrocknete Aprikosen
2 EL	Olivenöl
400 g	gewürfelte Tomaten (aus der Dose)
2 TL	Zitronensaft
	Pfeffer
2	Stängel Salbei
1 TL	Kreuzkümmelsamen (gibt es im türkischen Laden)
200 g	rote Linsen (wo man Kreuzkümmel kaufen kann, gibt es auch die – und im Bio-Laden)
	1/4 l Gemüsebrühe
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Zwiebel würfeln. Dazu wird sie halbiert und geschält, dann die Hälften mit den Schnittflächen aufs Brett legen und mehrmals längs einschneiden – aber nur so weit, dass der Strunk alles noch zusammenhält. Nun zweimal waagrecht zum Strunk hin einschneiden. Das war schon der schwierige Teil, jetzt nur noch die Würfel von der Spitze bis zum Strunk runterschneiden. Salbei waschen, trockenschütteln, die Blättchen klein schneiden. Aprikosen würfeln.

2. Einen Topf ohne Öl auf dem Herd bei nicht ganz mittlerer Stufe heiß werden lassen. Kreuzkümmel darin 1 Minute rösten, bis er duftet – so kommt sein Geschmack besser raus. Jetzt das Öl dazugeben, dann gleich darauf die Zwiebel und Aprikosen. Diese Mischung zugedeckt 5 Minuten schmoren lassen.

3. Inzwischen die Linsen im Sieb kalt abbrausen und abtropfen lassen. Samt Salbei, Tomaten und Brühe zur Zwiebelmischung geben und in 20 Minuten weich kochen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Mit frisch gekochten Nudeln oder Gnocchi mischen oder getrennt zu Reis servieren.